



AQUA
INNOVATION

REGULAMENTO AQUA CROSS TRAINING® COMPETITION



AQUA
CROSS TRAINING
by GOLFINHO SPORTS®

GOLFINHO
SPORTS

WWW.GOLFINHO.EU

1. Objetivos da Competição

A competição apresenta como objetivos:

- Promover a prática de exercício físico em meio aquático em âmbito competitivo, através da realização de exercícios específicos da metodologia do programa aquático AQUA CROSS TRAINING®.
- Colocar à prova as capacidades físicas dos seus participantes, através de exercícios previamente conhecidos, devendo decorrer a mesma sempre num ambiente de saudável disputa e convivência.
- Promover um momento de convívio e socialização entre os praticantes e COACHES do programa de diferentes Piscinas a nível nacional e internacional.

2. Destinatários

- A competição é aberta ao público em geral, dentro dos limites de idade que são impostos e estipulados pelos escalões (definidos no ponto 6 no presente regulamento).
- A participação na competição requer uma boa preparação física por parte dos participantes, e que os mesmos estejam familiarizados com a prática de exercício físico em meio aquático.

3. Hora e Local da Competição

- A Competição de Aqua Cross Training® irá decorrer nos dias 18 e 19 de junho de 2022 na Piscina Municipal de Ansião.
- No dia **18 (Sábado)** irá decorrer a Competição no formato individual das 14h30 às 20h00
- No dia **19 (Domingo)** irá decorrer a Competição em formato por equipas das 9h30 às 17h00

4. Caracterização da Competição

- A competição define-se pela realização de exercícios específicos da metodologia do programa AQUA CROSS TRAINING®, podendo recorrer ou não a um conjunto específico de equipamentos. Quando se utilizam equipamentos, os mesmos são específicos e exclusivos para esse fim, desenvolvidos pela Golfinho Sports®.
- A competição será realizada de forma individual e de forma coletiva (por equipas mistas de 2 elementos).

5. Membros integrantes da Competição

- Atletas
- Coaches
- Juízes de prova
- Delegados de competição

6. Escalões

Na **competição individual** existirão os seguintes escalões:

- Escalão Elite - todos os participantes entre os 16 e os 30 anos (inclusive)
- Escalão Master - todos os participantes com 31 ou + anos.

Na **competição por equipas** existirão os seguintes escalões:

- Equipas Elite - deverão ser obrigatoriamente de características mistas (1 elemento feminino e 1 elemento masculino), em que a soma de idade deverá ser inferior a 70 anos à data da competição;
- Equipas Master - deverão ser obrigatoriamente de características mistas (1 elemento feminino e 1 elemento masculino), sendo a soma de idade superior a 71 anos à data da competição;

Serão aceites e permitidos inscrições de atletas masculinos e femininos com idade igual ou superior a 16 anos, não existindo restrição de idade máxima para participação.

7. Normas e Procedimentos

- Não haverá nenhum tipo de qualificação nem de seleção de atletas pré-competição.
- Todos os participantes deverão comparecer na Piscina Municipal de Ansião com o equipamento adequado (definido no ponto 9), para dar início à competição;
- A conjugação dos exercícios a realizar durante as WOD'S serão conhecidos com 7 dias de antecedência ao dia da competição, através da plataforma digital (www.aquainnovationprograms.com);
- Os exercícios definidos em cada uma das WOD'S deverão ser realizados nas sequências e ordem definida pela organização;
- Todos os participantes individuais e equipas disputarão TODAS as WOD'S na competição individual e por equipas;
- As WOD'S terão um tempo máximo de execução de 10 minutos. Findo esse período o juiz dará por terminada a respetiva WOD;
- Todos os resultados de todos os momentos da competição serão publicamente disponibilizados através de projeção em local específico no interior da nave da piscina;
- É obrigatório que todas as WOD'S em equipas sejam realizadas sempre pelos mesmos elementos previamente inscritos;
- Os atletas inscritos deverão conhecer todos os exercícios propostos ao longo da competição, bem como a descrição para a sua correta execução e os pontos de referência que farão parte da análise, avaliação e balizamento dos juízes de prova;
- A incorreta execução dos exercícios, segundo as normas definidas previamente, fará com que os juízes não considerem as repetições como válidas;

- Durante a competição cada atleta será ajuizado por pelo menos um juiz, designado pelos delegados de competição;
- Após a finalização da prova por parte do atleta, o juiz deverá entregar o resultado do mesmo aos delegados de competição para registo e validação;
- As decisões dos juízes são soberanas, pelo que as mesmas devem ser respeitadas pelos atletas;
- Todos os resultados estarão visíveis para que todos os participantes possam ter acesso aos mesmos;
- Qualquer situação de protesto no caso do atleta não concordar com o resultado definido e/ou conduta do/a atleta/equipa/juiz, poderá ser realizado um protesto aos delegados de competição, que após breve análise indicarão a decisão final.

7. Processo de Inscrição

- As inscrições têm o preço de **15€ (participação individual)** com OFERTA touca oficial + jantar sábado (churrasco - não inclui bebida);
- As inscrições têm o preço de **25€ por cada elemento** (participação individual + participação equipa) com OFERTA touca oficial + jantar sábado (churrascada - não inclui bebida) + alojamento;
- As inscrições deverão ser realizadas até ao dia 12 de Junho de 2022;

- As vagas para alojamento são limitadas, devendo cada participante garantir previamente a sua reserva;
- As inscrições deverão ser realizadas através do site da AQUA INNOVATION em www.aquainnovation.pt, devendo preencher todos os campos solicitados no formulário de inscrição;
- A inscrição apenas será validada após o envio do comprovativo de pagamento por email para info@aquainnovation.pt;
- Não haverá devolução do pagamento da inscrição.

8. Equipamento

Os únicos equipamentos possíveis de utilizar durante a Competição são os seguintes:

- Masculino – calção de banho; óculos; mola de nariz; touca oficial (fornecida pela organização).
- Feminino – fato de banho; óculos; mola de nariz; touca oficial (fornecida pela organização).

São proibidos todos os equipamentos cujo objetivo seja oferecer vantagem competitiva na execução dos exercícios;

São proibidos todos os acessórios que não tenha sido mencionados anteriormente. Quando a uso dos mesmos possa oferecer dúvidas, deverá ser avaliada a sua utilização por parte da organização.

Nota: é obrigatória a utilização da touca fornecida pela organização do evento durante todos os momentos competitivos.

8. Prémios

Todos os participantes terão a oferta de Brindes Golfinho Sports®. Os participantes que conquistarem o 1º lugar de cada escalão terão a oferta de um prize money (monetário).

INDIVIDUAL FEMININO

1º lugar (Escalão Elite)
50€ (cem euros)

1º lugar (Escalão Master)
50€ (cem euros)

INDIVIDUAL MASCULINO

1º lugar (Escalão Elite)
50€ (cem euros)

1º lugar (Escalão Master)
50€ (cem euros)

EQUIPAS

1º lugar (Escalão Elite)
100€ (cem euros)

1º lugar (Escalão Master)
100€ (cem euros)

9. Direitos e Deveres

- A organização reserva-se ao direito de alterar o horário de provas;
- Todos os atletas deverão realizar a inscrição na prova até à data limite estipulada;
- No dia da prova todos os atletas terão que fazer a sua credenciação no secretariado da Piscina Municipal de Ansião;
- A utilização de material/equipamento não permitido pela organização levará à desqualificação do participante ou da equipa;
- Todos os atletas deverão mostrar uma boa conduta desportiva, cumprindo as regras estabelecidas e respeitando todos os membros da organização e restantes participantes/equipas. O não cumprimento levará à desqualificação do participante/equipa em causa;
- Os casos omissos e as dúvidas resultantes da aplicação do presente Regulamento serão analisados e decididos pelos delegados de competição.
- Todos os atletas devem de comparecer na competição com as mínimas condições físicas exigíveis para uma competição desta natureza, nomeadamente, equipamento, alimentação e respeito por todos os elementos envolvidos na organização.



AQUA
INNOVATION

Website

www.aquainnovation.pt

Email

info@aquainnovation.pt

Contactos

+351 910377821/ +351 911559712
